

★ノルディックウォーキング（吹田スタイル）

ノルディックウォーキングを健康・体力づくりの1つのツールとして市民に普及する為、吹田市独自のスタイルを考案(平成28年)しました。吹田市ではノルディックウォーキング実施者の底辺拡大を図るため初心者から高齢者まで幅広く対応できる『らくらくウォーク』、より活発な運動を目指す『すいすいウォーク』を推奨しています。

『らくらくウォーク』



ポール角度は、地面に対してほぼ垂直
※前足の横につく

初心者・高齢者

【ポールを身体の前方へつくスタイル】

歩行バランスがとれるので、初心者から高齢者まで安心して行うことができます。

運動強度（弱）

『すいすいウォーク』



ポールの角度は、地面に対して斜め後ろ
※踏み出した足の後ろ（両足の間）につく

体力向上・シェイプアップ

【ポールを身体の後方へつくスタイル】

後方へポールを押し出すことで、前方への推進力が向上するので運動強度が上がります。

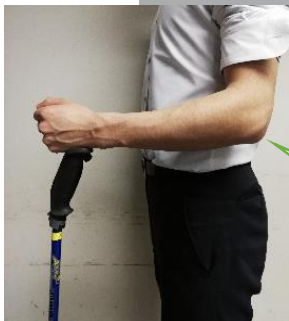
運動強度（中）

★使用するポール

【ポールの調整】



手をグリップに乗せた状態で、ひじが90度になる高さに合わせる！



90度

【ストラップ&グリップ】



ストラップはゆるめで！

(指2本入る程度)

【先ゴム】




球状なので、色々な方向につくことができる！

【丸型】



『ポールを使ったストレッチ』（ウォームアップ・クールダウン）

 ポールを使ったストレッチは、通常のストレッチより可動域が広がりバリエーションが広がります。呼吸を止めずに、気持ち良く感じる程度に伸ばします。
(関節等、痛みのある動きは控えましょう。)

※足は腰幅に開く

上肢～体幹のストレッチ

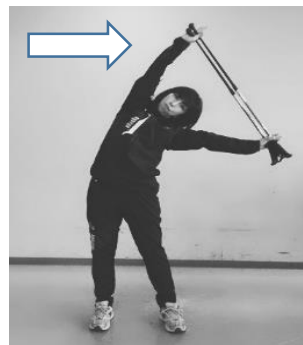


①胸（深呼吸）



• 両手を上げながら息を吸い、下げながら息を吐く。

②体側（右左）



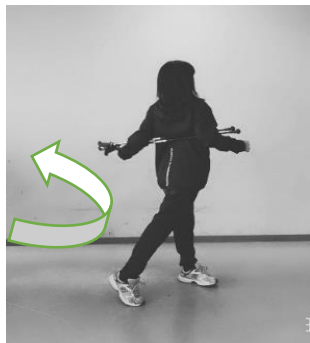
• 両手を上げ身体を横に倒す。

③捻る（肩周り：右左）



• ポールを肩に担ぎ、上体を捻る。

④捻る（腰回り：左右）



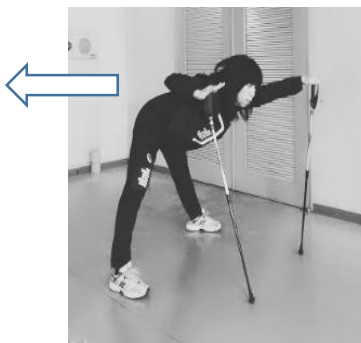
• ポールを腰の後ろに持ち、上体を捻る。

⑤肩入れ



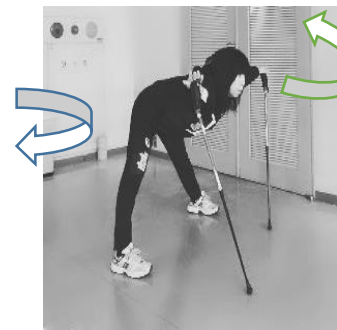
• 両手をグリップの上に置き、背中を伸ばす。

⑥肩入れ（右・左）



• 背中を伸ばしながら、片方ずつ肘を後ろに引く。

⑦肩回し（外回し）

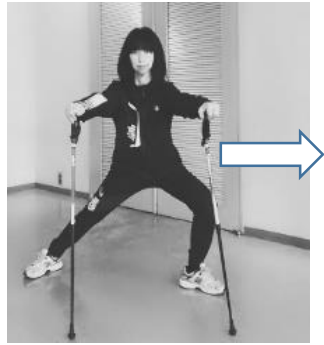


• 肩関節を大きく外側へ回す。（平泳ぎのイメージ）

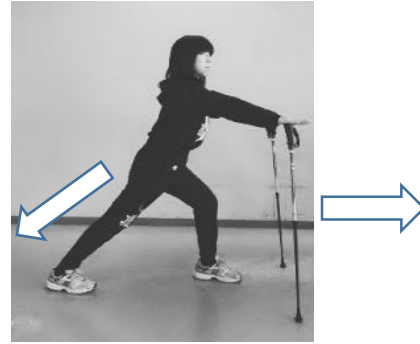
下肢のストレッチ



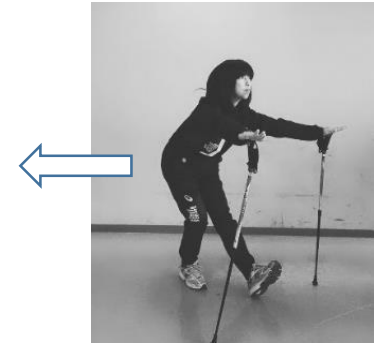
⑧伸脚（右左） ⑨ふくらはぎ～アキレス腱（右左） ⑩太もも裏（右左）



• 足を大きく開き、膝を片方ずつ曲げる。

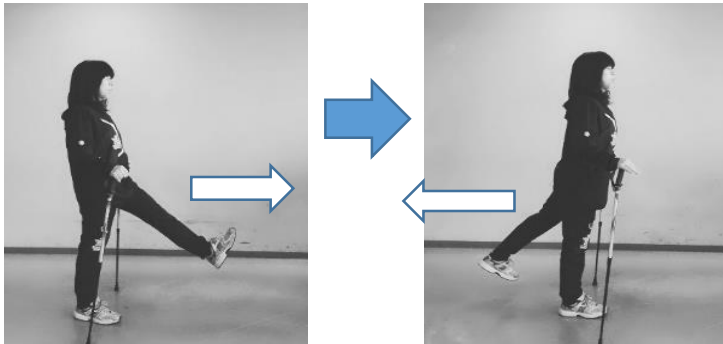


• 足を前後に開き、前の膝を曲げる。



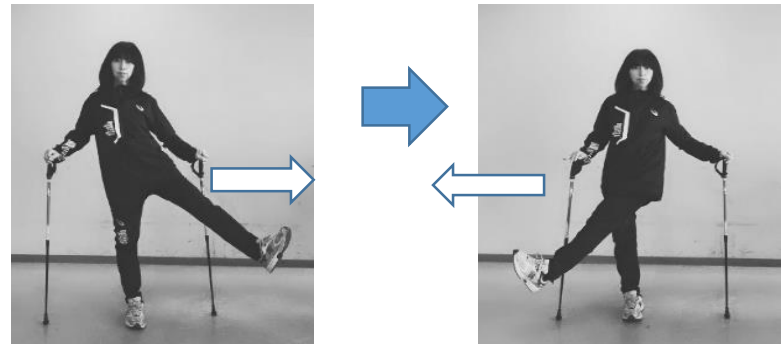
• 片方のかかとを前につきお尻を後ろに引く。

⑪股関節（縦：右左）



• 片方ずつ足を前後に振る。

⑫股関節（横：右左）



• 片方ずつ足を横に振る。

※最後は足首を回す（右・左）

★『坂道・階段の上り下り』

【坂道：上り】

- ポールをからだの後ろにつき、少し押し上げます。
- ポールをしっかりと持ち、親指に少し力がかかるように持ちます。

(自然に前傾姿勢になります。)

*前につくと推進力よりも、抵抗が大きくなり、からだがり返るので危険です。



【坂道：下り】

- ポールをからだの前につきハの字についてゆっくりと下ります。

(歩幅は狭くします。)

*後ろにつくとグングンとからだがり返るので前になり危険です。



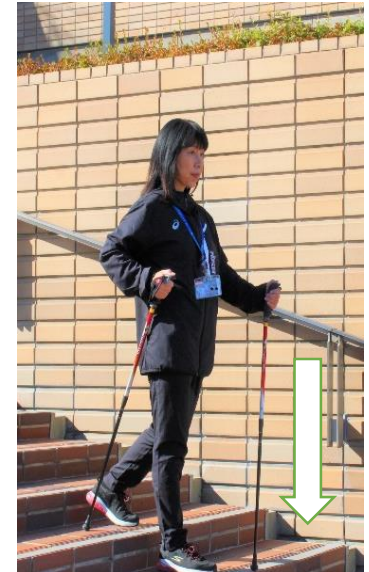
【階段：上り】



- 両方のポールを同時につき、体重をあずけます。
- ポールは垂直につき、斜めにつかないようにします。

※あまりたくさん上につきすぎると、姿勢がくずれるので、一段から二段まで。

【階段：下り】



- ポールと足を同時につきます。

(ポールはからだの横)

- 手を先につくと、転倒の恐れがあります。

★運動強度について

長時間運動を行っても強度が不十分であれば、運動効果が得られにくく、反対に運動強度が高すぎると傷害リスクが高くなります。運動強度を意識しながら、効果的に運動を行いましょう。



ボルグスケール
(主観的運動強度)



(12~13)
『にこにこペース』

★安全で効果あり

7	非常に楽である
8	
9	かなり楽である
10	
11	楽である
12	
13	ややきつい
14	
15	きつい
16	
17	かなりきつい
18	
19	非常にきつい



(7~11)

【歩行機能確保が目的】
無理に運動強度を
上げなくてもOK!

楽にたくさん歩くこと
ができるので歩き過ぎ
に注意しましょう!

※循環器系の疾患や、関節等に障害がある方は主治医に確認の上、行いましょう。

★安全管理：指導上の留意点



- (1) 運動時の体調をチェックしましょう。
- (2) 屋外の場合は、交通ルールを守り、狭い道路では1列になる等、周辺に配慮しましょう。
- (3) ポールの先端を振り上げない等、ポールの取り扱いには、注意し、周辺の人・物に接触しないようにしましょう。
- (4) ウォームアップ・クールダウンを行いましょよう。
- (5) のどが渇く前に水分補給を行いましょよう。